

ほけんだより 9月

令和5年9月4日

夏休みが終わりました。暦の上ではもう秋ですが、今年もまだまだ暑い日が続くことが予想されています。引き続き熱中症に気を付けて、元気に過ごしていきましょう。



保健室の担当者が変わります



9月より、保健室の担当になります東ヶ崎亜左美(とうがさきあさみ)です。

みなさんの心と体の健康をサポートしていきます。体調不良やけが、相談したいことなど、気軽に保健室に来てください。よろしくお願いたします。前任の鈴木陽美先生よりメッセージがあります。

1年生は約5ヶ月間、そして2、3年生は約1年間、保健室の先生としてみんなと一緒に過ごすことができとても幸せでした！

中学生という時期は悩ましい時期かもしれません。勉強、友人関係、部活などたくさんのお話を保健室でも聞きました。悩んだとき、不安でいっぱいなときは、周りの人に頼る、相談してたくさん考えて、悩んで突き進んでいってください。私は陰ながらみなさんを応援しています。短い間でしたがありがとうございました！

鈴木 陽美



夏の疲労 残っていませんか？

まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれません。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次のとおりです。

- ① 生活リズムを見直す（早寝早起き朝ごはん）
- ② 予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
- ③ ぐっすり眠る（寝る前にスマホやパソコンを見ない）
- ④ お風呂にゆっくり浸かる
- ⑤ 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない



自分の健康を守るのは、自分です！だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてくださいね。



保健室の利用について再度確認しましょう

◆保健室に来るときは先生に伝えてからにしましょう

担任の先生や学年の先生、教科の先生に伝えてから保健室に来るようにしましょう。

◆保健室での手当は けがをした時の応急手当です

継続した手当は行いません。各家庭で適切な手当をしましょう。

◆保健室での休養は原則1時間です

保健室での休養後は教室に戻るか、回復しない場合は早退となります。

◆内服薬をお渡しすることはありません

内服薬が必要な人は各自で持ち歩くようにしましょう。

◆許可を得てから使いましょう

保健室にある体重計や身長計を使うときは、先生に声をかけてから使いましょう。

◆保健室は静かに利用しましょう

具合が悪くて休養している人もいます。保健室は静かに利用しましょう。

